Ciranda da Menina Lua

EDIÇÃO: 01
ANO: 2020



Fabi Vieira



Citação

Renda-se, como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei.
Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.

Clarice Lispector



Dedicatória

Dedico a minha Heroína Sagrada, Luiza, que com sua vinda ao mundo me salvou e transformou!



Direitos autorais

© 2020 Fabiana Vieira
Todos os direitos reservados

Os personagens e eventos retratados neste livro são fictícios. Qualquer semelhança com pessoas reais, vivas ou falecidas, é coincidência e não é intencional por parte do autor.

Reforçamos que deve realizar seu controle de saúde com profissionais qualificados para tal cuidado.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou armazenada em um sistema de recuperação, ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a permissão expressa por escrito da autora

Design da capa por: Fabiana Vieira

Número de controle da Câmara Brasileira do Livro
DA-2020-003286.



www.fabianamvieira.com.br

CAPÍTULO 01

Menarca

Pouco se fala sobre a Menarca, que é a primeira menstruação e é a última etapa da puberdade.

Ainda somos criadas num ambiente patriarcal que nos informa que é um tabu, que não devemos falar sobre a menstruação e as alterações que nosso corpo sofrerá neste período.

Faço o convite para ser a força da mudança, tão necessária, vamos conversar e levar informação às nossas meninas.

Antigamente as mulheres se reuniam em seus períodos menstruais e trocavam ideias e dicas.

Estes encontros com o passar do tempo foi-se perdendo e agora é quase inexistente. Este momento é íntimo e fortalecedor, acredito que devemos retomá-lo e com isso nossas meninas tenham acesso a nossa ancestralidade, autocuidado e notaram o quanto precisamos umas das outras e a união feminina é muito importante.

É importante trazermos informações, conteúdos ancestrais e incorporar ao cotidiano das meninas: autocuidado, autoconhecimento, abordar sentimentos, sensações e tornar a conversa amável e feliz.

> *Acredito que falar sobre o corpo, mudanças e autoconhecimento deva ser pautado sempre.*
>
> *Fabi Vieira*



Quando falar?!

Dicas para os cuidadores

Acredito que falar sobre o corpo, mudanças e autoconhecimento deva ser pautado sempre.

Aqui vão dicas para os papais, mamães e cuidadores de meninas!

Quando falamos em saúde nossa visão tem que ser holística, ou seja falar sobre o todo!
Esta não é a realidade de todas as famílias, mas quem sabe começando hoje com as nossas pequenas abrimos caminho para as demais.



Devemos levar em consideração que muitas meninas tem contato com alguma mulher da família em seu período menstrual, razão pela qual podemos introduzir a conversa.

Ao abrir a conversa sugiro não vincular a ”machucado” ou “dor”, apesar de quando pequenas associarem isto ao sangue. Abordem como um processo natural e feminino.

Não precisa dar uma super explicação científica ou médica, mas um leve conversar sobre o tema. Pois o assunto será abordado diversas vezes e cada vez de uma forma diferente, afinal a idade e amadurecimento da criança irá ditar como será a conversa.

Seja claro e amável!

Puberdade

Antes da menstruação em si, sofremos mudanças no corpo que podemos notar ao longo da nossa puberdade, é normal e seria interessante verificar estas mudanças em seu corpo.

A Puberdade é um marco importante para as nossas pequenas Heroínas, pois o cérebro e os ovários começam a produzir HORMÔNIOS (são substâncias químicas que controlam diversas funções do organismo), estimulando assim diversas mudanças corporais como:

- Amadurecimento dos óvulos
- Multiplicação do Endométrio
- Desenvolvimento dos seios
- Alteração da Cintura (normalmente afina)
- Quadril aumenta
- Surgimento de pelos: axila e vagina
- Menarca - primeira menstruação
- A vagina fica com a parede mais espessa;
- O útero aumenta de tamanho;
- A altura tem um super crescimento

Estas alterações podem ocorrer antes da menstruação em si, mas também continua durante as primeiras menstruações.



Menstruação

Mas o que de fato é a menstruação?

É um sangramento mensal, que dura em média 3 a 8 dias corridos, com intensidade variável.

O Sangue menstrual compõem de vários resíduos corporais: lipídios, proteínas, hormônios, água, secreção vaginal e a membrana interna do útero (que descama durante a menstruação). Por isso é muito normal vermos pedaços de tecido na nossa menstruação.



Todos os os meses, o útero prepara um revestimento interno, chamado endométrio, para abrigar o óvulo fecundado (gravidez).



Quando a fecundação não ocorre, esse tecido é descartado.

Lembrando que durante a adolescência é muito comum que tenha um ciclo irregular.

Ciclo Menstrual



Um ciclo menstrual é composto de todo o período entre uma menstruação e a outra, tem uma duração média de 23 a 35 dias.

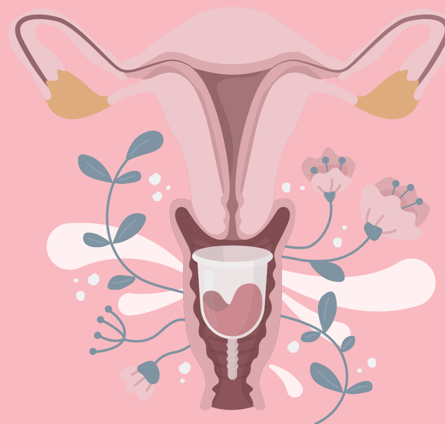
A liberação do óvulo é chamada de ovulação, acontece entre 10 a 16 antes da próxima menstruação.

Menstruação: Seu ciclo menstrual começa no primeiro dia da menstruação, dia que sangra.(dia 01)

Pré-ovulação: Tem duração variável. Diz respeito ao amadurecimento dos folículos. Terminando enfim na Ovulação

Ovulação: As alterações hormonais fazem o ovário libera um óvulo. Ela acontece normalmente de 12 a 16 dias antes da próxima menstruação.

Pós-Ovulação: O óvulo da da fase anterior sobreviverá em seu organismo por até 24 horas, sendo que após este período ele estará sendo preparado para a gestação ou para ser descartado e abrindo espaço para a nova menstruação.



CAPÍTULO 02

Menstruei

Menstruei?! Deixei de ser criança e virei adulta? Não Você ainda será criança ou adolescente. Ainda terá seus momentos de criança e alguns momentos mais adolescente, é normal; curta este momento. Com o tempo, o seu tempo, você irá amadurecer e se tornar de fato uma adulta.

Preparação

Sugerimos começar com uns 09 ou 10 anos a montar este kit.
Colocar na mochila ou bolsa:
kits de absorventes a sua escolha.
Pacote de lenços umedecidos.
Calcinha para troca

Primeira menstruação

Características

Tem a cor escura, normalmente marrom.
Nos demais dias ela deverá ter uma cor rosa ou vermelha.
A menstruação tem um cheiro característico, mas não é um cheiro ruim.

Duração

Dura cerca de 03 a 08 dias corridos. A duração média é de 5,2 dias O intervalo de uma para outra é de 28 dias, com limites 21-35 dias. Somente 15% das mulheres têm um ciclo, considerado típico, de 28 dias.

> *Que nada nos defina, que nada nos sujeite. Que a liberdade seja a nossa própria substância, já que viver é ser livre.*
>
> Simone de Beauvoir



Aspectos

Cólica

É a contração do útero para liberar o material sem utilidade. Todo este movimento dos músculos uterinos provocam dores. A cólica tem dois tipos:

Primária: somente a resposta do corpo ao movimento do útero

Secundária: ligada a doenças do útero.

Podemos aliviar esse desconforto com: compressa de água quente, atividade física, caso indicado pode ser tomado um anti-inflamatório e em casos raros: uso de anticoncepcional. O desconforto está insuportável? Procure seu médico.

Tpm

A famosa Tensão Pré-Menstrual (TPM), ocorre pela variação de hormônios e essas alterações afetam os neurotransmissores do corpo; pode causar dor de cabeça, inchaço no corpo, dor nos seios, aumento de apetite ou até aquele famoso: vontade de docinho e muitas vezes uma tristeza profunda.

Para aliviar os sintomas podemos manter exercícios físicos antes e durante a TPM, e quem sabe manter atividades para equilibrar a mente e emoções como meditação, relaxamento.

Alterações - Procurar ajuda

- Amenorréia: Não menstruar por mais de 06 meses
- Hipermenorréia: Fluxo dura mais que oito dias ou a quantidade do fluxo está acima de 80ml
- Metrorragia: sangramento fora do período menstrual
- Hipomenorréia: o fluxo tem duração inferior a 3 dias
- Polimenorréia: O ciclo tem duração inferior a 24 dias
- Oligomenorréia: O ciclo tem duração superior a 35 dias.

Essas alterações podem acontecer por várias razões, o melhor seria consultar o seu médico para verificar como pode ser auxiliada.

Fluxo

A literatura nos informa que a quantidade de sangue eliminado em cada período menstrual gira em torno de 30 a 80ml. Não temos uma tabela para saber como será o fluxo de cada mulher, com o tempo você saberá mais sobre seu corpo e como ele funciona.

Os tipos de "padrões" *mais falados sobre a menstruação são:*

- *Leve: Geralmente dura de 3 a 4 dias, não apresenta coágulos.*
- *Moderado: Notando que você tem coágulos às vezes, se a menstruação dura em média de 04 a 05 dias, teve vazamentos mas não é tão comum*

Intenso: Apresenta, normalmente, um ciclo de 05 dias ou até mais.

Coloração

A alteração de cores da menstruação são normais e super comuns. Algumas cores e as datas que elas acontecem são muito preocupantes e indicadores de que algo não está bem, quando tiver dúvidas: procure seus cuidadores e médicos. Se:

Rosa: *Sendo muito comum no primeiro dia ou durante um ciclo menor. Pode acontecer também em sangramento de escape (entre um ciclo e outro) Se ela continuar nos demais dias, pode ser um sinal de alteração hormonal, consulte sua médica.*

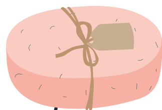
Vermelho Vivo: *Aparece normalmente no segundo ou terceiro dia da menstruação, Significa que ele acabou de se descartado, por isso a cor bem viva. Se ela continuar por muitos dias e em grande quantidade, pode causar uma perda de nutrientes, , consulte sua médica.*

Vermelho Escuro: *Esta tonalidade é a mais comum em nosso ciclo.*

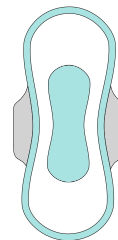
Marrom: *Considerado regular a sua aparição no começo ou final da menstruação. Se ela continuar durante todo o seu ciclo, consulte sua médica.*

Cinza, amarela, laranja ou esverdeada
Consulte sua médica, pois não são cores consideradas saudáveis.

Higiene Íntima



Ela não difere muito da que você está acostumada a realizar. Sabonete íntimo adequado (ou até somente água), limpar a parte EXTERNA e nunca a parte interna. Enxaguar bem para retirar todo o produto que utilizar e secar com carinho (com toalha limpa e só sua).
Sendo possível, fique sem calcinha e nenhum protetor, deixando a vagina respirar.



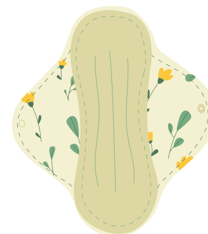
Protetor Diário

Absorvente

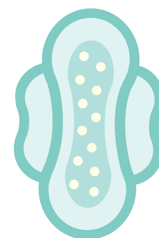


É um produto que foi criado para utilizarmos durante a menstruação e o objetivo dele é absorver/coletar o sangue eliminado. Evita manchas na roupas.

- *Existem vários tipos, abordaremos a seguir, pode escolher o que melhor se adaptar.*
- *Trocas devem ser realizadas normalmente a cada 03 horas ou quando sentir necessidade.*



Absorvente Pano



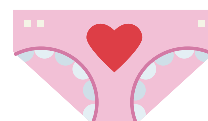
Absorvente Higiênico

Tipos de Absorvente

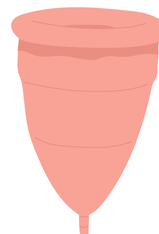
- Protetor Diário - para ciclo pequeno ou para o dia-a-dia. Colocado na calcinha
- Absorvente pano - vendido em vários formatos e para vários tipos de fluxo. Colocado na calcinha Absorvente higiênico - vendido em vários formatos e para vários tipos de fluxo. Colocado na calcinha
- Absorvente interno - vendido em para vários tipos de fluxo. Colocado na parte interna da vagina. Sugerimos verificar com seu ginecologista o uso ou não deste. Existe a informação que pode ou não fazer o rompimento do hímen (a tão famosa perda de virgindade)
- Calcinha Absorvente - em formato de calcinha, com camadas de tecido coletores e retentores de líquido.
- Coletor menstrual - Parece um copinho maleável. Colocado na parte interna da vagina. Sugerimos verificar com seu ginecologista o uso ou não deste. Existe a informação que pode fazer o rompimento do hímen (a tão famosa perda de virgindade)



Absorvente Interno



Calcinha absorvente



Coletor Menstrual

CAPÍTULO 03

Cuidados Femininos - Naturais

A utilização de ervas e flores é um conhecimento ancestral, simples e profundo. Recomendamos conhecer as ervas que for utilizar, quem sabe conhecer um Fitoterapeuta ou consultar seu médico quanto a utilização.

Algumas ervas/flores são ótimas para uma pessoa e não muito boas para outra pessoa, então é importante sentir a sua sensibilidade quanto aos usos.

Cuidar de si através do uso das Ervas é uma encontro com nosso saber ancestral, um profundo e transformador cuidado.



Observação:
Aqui temos recomendações e saberes ancestrais, que muitas vezes não têm respaldo científico (muitas vezes por falta de estudo).

Não substitui o tratamento médico, mas complementa de forma profunda e sutil este cuidado com a sua saúde.

> Quando as pessoas se dedicam a resgatar seus poderes, eles aprendem a honrar a sabedoria ancestral.
>
> *Fabi Vieira*



Usos para Ervas

Chás



Em uma panela, coloque 250ml de água (uma xícara), assim que começar a borbulhar, desligue o fogo. Adicione nessa água as ervas escolhidas e misture. Quando tudo estiver morno coe e seu chá está pronto.

Banho de Assento



Bacia grande, que comporte seu baixo abdômen, dê preferência a bacias de barro ou aço. Água fervida, o suficiente para colocar as ervas. Adicione a água, depois de fervida, ervas de sua escolha, a quantidade pode ser de 02 mãos bem cheias, tampe e deixe amornar. Tome o banho e depois faça o banho de assento. Sente-se e fique até esfriar. Pode-se incluir até 4 ervas com propósitos diferentes e obter assim mais benefícios para a sua saúde.

Cuidados

Lembrando que no conceito de que cada pessoa é única e que a sensibilidade pode ser diferente para cada um, apresentamos algumas plantas como referência, mas são centenas de plantas que podem ser utilizadas no seu dia a dia, então reconheça as que mais se adaptam a sua rotina e sensibilidade. Como tudo na vida, o excesso não é benéfico, fique atento a repetição em demasia dos chás, em caso de dúvida sempre tire qualquer dúvida com o seu fitoterapeuta e médico



Aproveite para conhecer essas e outras ervas, explore

Utilização de Ervas

Segundo os ensinamentos ancestrais, estas ervas podem aliviar e ajudar com estes problemas ginecológicos, lembre-se de conversar com seu médico sobre os usos:



Calêndula - Calendula officinalis

USOS - SABERES ANCESTRAIS: Ajuda a controlar a infecção vaginal, por meio do banho de assento.
EXPLICAÇÃO HOLÍSTICA: Nos ajuda a ter delicadeza, a entender o que nos é passado, não só a ouvir, mas sim escutar com a devida atenção. Aumenta a sensibilidade, receptividade, paciência. Para aqueles momentos de muita raiva, de descontrole. Limpeza para auxiliar a recuperação energética.



Camomila - Matricaria chamomilla

USOS - SABERES ANCESTRAIS: Auxilia com a irritação e ansiedade, via chás. Já como banho de assento auxilia no trato da candidíase, corrimentos e coceiras:
EXPLICAÇÃO HOLÍSTICA: Acalma a alma e o espírito, e é ótimo para controlar ambientes conturbados. Relacionado a mulher, acalanto materno; já que seu nome científico está bem nessa pegada: “Matricaria”. Precisando aquecer seu coração, ou para pessoas que ainda não tem coragem de seguir sozinhas, com pouca autoestima para seguir em frente. Calmante para as emoções e ambientes confusos, estabilizador.



Sálvia- Salvia officinalis

USOS - SABERES ANCESTRAIS: Ajuda a aliviar as dores abdominais, via chá.

EXPLICAÇÃO HOLÍSTICA: Uma erva que não carece de muitas apresentações, visto que seu nome já diz tudo, a que salva. Extremamente aromática, sendo que pode ser empregada em diversos usos, estimulante para o coração e excitante, trazendo a vontade de se cuidar. Erva da sabedoria e ancestralidade, estabilizadora.

Barbatimão- Stryphonodendron barbatiman

USOS - SABERES ANCESTRAIS:

Como banho de assento auxilia no trato da candidíase, corrimentos e coceiras.

EXPLICAÇÃO HOLÍSTICA: Auxilia a termos uma vida mais alegre, aumentando nossa autoestima, reduzindo nosso desejo de sempre agradar e a lidarmos com rejeição. Ajuda, também, a direcionarmos nossa missão de vida, fortalecendo nosso caminho e dando força para concluir o que precisamos.



Enfim, são uma infinidade de ervas que podemos fazer uso, cabe a nós conhecermos algumas, fazermos uso e continuar estudando, pois mesmo com muito estudo, ainda faltará ervas a conhecermos.

BIBLIOGRAFIA
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Conhecimento ancestral, estudo, material de apoio, troca de ideias, muito amor e dedicação a nossa missão de vida!

Tipos de Personalidade - Daryl Sharp O

Caminho de Avalon - Jean Shinoda

Dicionário de Símbolos - Jean Chevalier

Lua Vermelha - Miranda Gray

Todas as Deusas do Mundo - Claudiney Prieto

A Deusa Interior - Jennifer Barker

Animus e Anima - Emma Jung O livro de Lilith - Barbara Black

O Herói Interior - Carol S. Pearson O Herói - Lutz Muller

O Herói de Mil Faces - Joseph Campbel

Psicoterapia Holística – Um Caminho Para Si Mesmo - Henrique Vieira Filho

Ser Divina - Celi Coutinho

Despertar da Feminilidade - Fitoterapia e Plantas no Cuidado Feminino - Dani Felix

Aromathérapie - Doctor J. Valvet

A Prodigiosa Aventura das Plantas - Jean Marie Pelt

As frutas na Medicina Doméstica - A. Balbach

Fitoterapia em Cinco Movimentos - Henrique Vieira Filho

A Flora Nacional na Medicina Doméstica - A. Balbach

Círculos Sagrados Para Mulheres Contemporâneas: Práticas, Rituais e Cerimônias Para o Resgate da Sabedoria Ancestral e a Espiritualidade Feminina - Mirella Faur

Mulheres que correm com os lobos - Clarissa Pinkola Estés

AGRADECIMENTOS



Agradeço imensamente a oportunidade de estar com vocês, de partilhar esse momento, nossos sentimentos, nossas alegrias, nossas superações.

Meu agradecimento a todos que me impulsionam em cada etapa da minha jornada, aos que se dedicam a delicadeza jornada do autoconhecimento. Aos nossos ancestrais que compartilham conosco os maiores saberes para nosso crescimento.

Acredito que tenhamos, principalmente na atualidade, fazer o resgate da Ancestralidade, da reconexão com a natureza, na simplicidade, no cuidado das dores, na conexão real com as pessoas, com a sensibilidade e principalmente no Sagrado Interior.

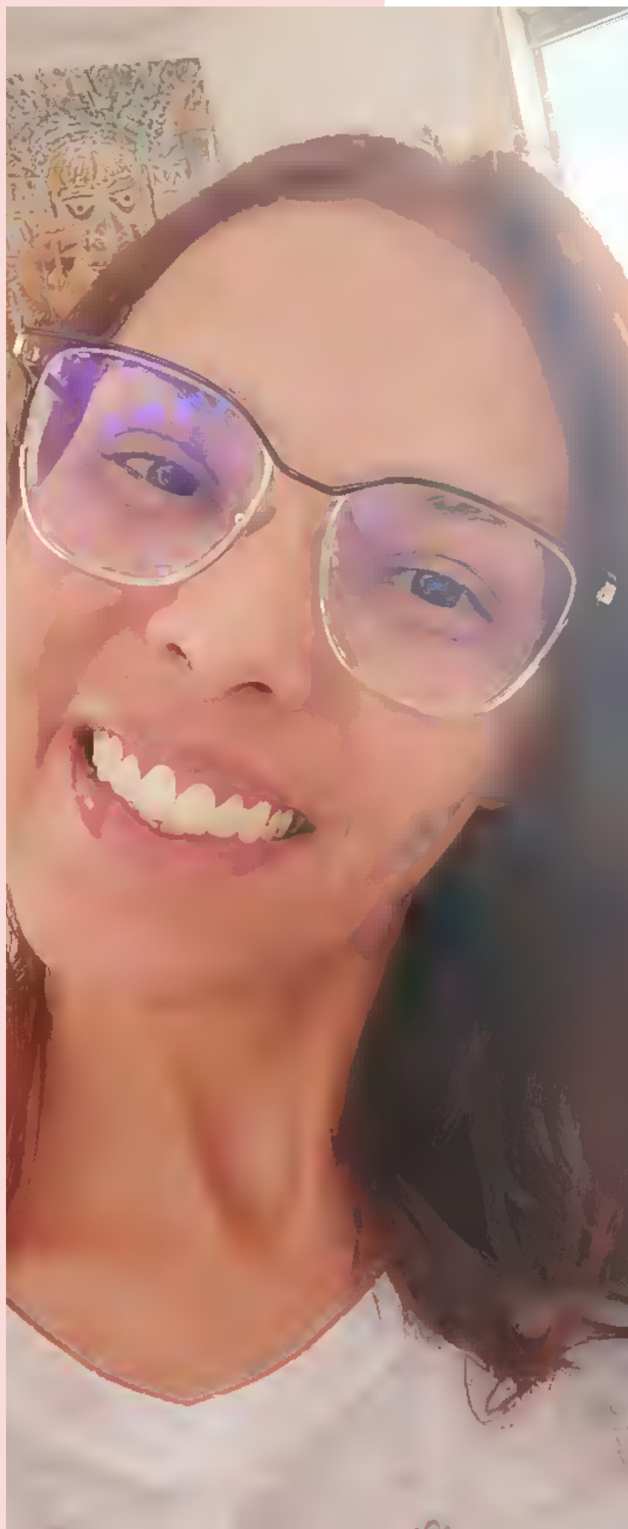
Quando as pessoas se dedicam a resgatar seus poderes, eles aprendem a honrar a sabedoria ancestral, ao conhecer os mitos/símbolos/arquétipos se auto conhecem com a energia sutil.

"Se a demanda do autoconhecimento for desejada pelo destino e recusada, essa atitude negativa pode acabar em morte verdadeira. A demanda não teria chegado à pessoa se esta ainda não tivesse capaz de guiar para algum atalho promissor. Mas ela está presa num beco sem saída, do qual somente o autoconhecimento poderá arrancá-la" (C. G. Jung)

Em especial a minha filha, Luiza, que com sua vinda ao mundo rasgou a minha alma e me ajudou a costurar e me tornou uma pessoa melhor!

Com todo amor ao meu marido, Henrique, que nunca duvidou do meu potencial, que me impulsiona sempre a aflorar o que vive em mim.

OI, EU SOU A FABIANA VIEIRA



Na Terapia Holística, atua com Reiki, Fitoterapia, Psicoterapia, Aromaterapia e Sagrado Feminino, temas sobre os quais é articulista convidada de Revista da Terapia Holística, além de organizar congressos, palestras, cursos e workshops.
Sua inclinação às Artes se faz presente, tanto em seu trabalho de conectar cada pessoa com sua essência, força e autocuidado, despertando a sua melhor versão, quanto em seus designers de papelaria artística personalizada e exclusiva, criando e transformando imagens, agregando valor a sonhos e uma forma de compartilhar afeto.
Essa qualidade, somada à sua formação em Secretariado e experiência de 25 anos no mundo corporativo, possibilitou-lhe transformar eventos em grandes plataformas de partilha e amor, tendo coordenado mais de trinta exposições e vernissages para a Galeria HVF Artes, em diversos países.
Fabiana Vieira soma uma sólida experiência a qual coloca à disposição dos demais Artistas e Terapeutas, via Sociedade Das Artes, organização da qual é sócia.

CURSOS, LIVROS, PAPELARIA VIRTUAL





Sobre o Livroteca

Missão: ofertar publicações e aprendizados de boa qualidade com a melhor relação custo/benefício.

Visão: ser a fonte de referência para todos que buscam a melhor leitura e conhecimento

Valores: privilegiar o uso de materiais ecologicamente corretos, propiciar oportunidades para novos talentos, trabalhar especialmente com publicações (e materiais correlatos) de elevado nível ético e qualitativo.

Entre em nosso site e conheça o material completo

WWW.LIVROTECA.COM.BR

Ciranda da Menina Lua

Sagrado Ciclo



SOCIEDADE DAS ARTES